VISIT…

LANZAROTE

Caliente.COM

В 1977 году H. Kanazawa — один из ведущих инструкторов в JKA — выходит из ассоциации и создает новую международную организацию SKIF (Shotokan karate-do international federation), пропагандируя свое видение развития стиля.

Ему мы обязаны детальной разработкой методики тренировки в кумитэ, состоящей из следующих этапов:

1. **Gohon kumite** — поединок, состоящий, с одной стороны, из пяти однообразных обусловленных атак в один уровень, выполненных на пять шагов по прямой линии, а с другой, из пяти однообразных защит и последующей контратакой.

Цель поединка:

а) тори — научиться быстро и мощно выполнять атакующие действия;

б) уке — научиться выполнять защитные действия сообразно с действиями противника и мгновенно контратаковать после пятой атаки в незащищенную часть тела атакующего, при этом четко контролируя свои действия.

2. **Sanbon kumite** — кумитэ на три шага. Атаки выполняются последовательно в три уровня: дзедан — чудан — гедан. Уке на третьем шаге уходит с линии и контратакует.

Цель поединка:

а) тори — отработка техники последовательно в три уровня руками и ногами, стараясь соединить свои действия в одну связку.

б) уке — находясь в тесном взаимодействии с атакующим научиться разрывать дистанцию и контратаковать, либо, используя силу противника, развернуть его к себе спиной и контратаковать.

3. **Kihon ippon kumite** — атака состоит из одного действия в заранее объявленный уровень после чего следует защита и контратака. Фактически все формы защиты связаны с уходом с линии атаки и последующими действиями на «поражение».

цель поединка:

а) равнозначное выполнение атак руками и ногами на обе стороны.

б) отработка защитных действий строго в указанные точки и с обязательным контролем как чисто защитного приема, так и добивания, поскольку переход от защиты к атаке в ограниченном временном интервале возможен только за счет кратковременного выведения противника из состояния сосредоточенного внимания на атаку. Скорость перехода от защиты к атаке должна быть максимальной, но не в ущерб форме и амплитуде движений.

4. **Kaeshi kumite** — данное упражнение развивает чувство ритма, так называемого «входа — выхода». Тори сначала с шагом атакует, затем, защищаясь, уходит с линии атаки и контратакует с последующим разрывом дистанции. Уке, защитившись от первого действия противника, атакует сам по линии и строго в мишень.

Цель поединка:

а) заложить навыки комбинационной работы; развить принцип «атака — защита — атака»,

б) продолжить развитие качества перехода от защиты к атаке; упражнение должно выполняться слитно (без разрывов во времени), как единое целое, за счет чего и нарабатывается «вход — выход».

5. **Jiyu ippon kumite** — защита и атака выполняются одновременно с шагом на встречу атакующему, с последующим уходом с линии атаки преимущественно за спину противника.

Цель поединка:

а) правильный подбор дистанции для начала атаки;

б) развитие реакции и спонтанного реагирования на действия противника; готовность к продолжению борьбы после выполненного приема; преодоление чувства страха перед атакой противника; научиться правильно выбирать защиту в зависимости от конкретного атакующего.

6. **Okuri kumite** — атака состоит из двух действий. После первого атакующего действия уке выполняет защиту и встречу, т. е. работает по принципу описанного выше Jiyu ippon kumite, и разрывает дистанцию, затем следует следующая атака, соответственно защита и завершающая контратака. Причем, все вторые действия тори выполняются на выходе уже после первой контратаки, т.е. задача атакующего не дать защищающемуся разорвать дистанцию и выйти, пусть кратковременно, из поединка.

Цель поединка:

а) непрерывная, мощная атака без разрыва во времени и пространстве; развитие стремления победить противника любой ценой;

б) отработка техники перемещения «таи-сабаки» с последующей контратакой; развитие

координационно-скоростного взаимодействия с партнером, целью которого является отработка конкретной связки в максимально высоком скоростном режиме, сохраняя при этом контроль за своими действиями.

7. Happo kumite — одновременная работа против трех нападающих. Заранее обуславливается очередность атак и работа как бы составляется из отдельных кусков **Jiyu ippon kumite,** но без разрывов во времени между атакующими.

Цель поединка:

а) отработка атаки в группе, т. е. развитие умения подключаться к работе в момент выхода из атаки товарища и появления противника перед собой;

б) приобретение уверенности при групповой атаке, психологическая стабильность, выполнение защит с последующим переходом в наступление с мгновенным разворотом в сторону следующего противника.

8. Kumite kata — непрерывная работа один на один, состоящая из поочередных действий друг друга. Понятия тори/уке отсутствуют, т. к. два спортсмена делают и то и другое в равной степени.

Цель поединка:

а) умение плавно переходить от атаки к защите; развитие специальной выносливости, достигаемой за счет работы на время в определенном темпо-ритме; совершенствование техники перемещений.

9. Hyoteki — отработка техники по поясу, состоящая из следующих заданий:

уке неподвижен;

уке медленно наступает, пояс неподвижен;

уке наступает и меняет положение пояса.

Цель поединка:

а) тори должен нарабатывать правильную по форме и мощную технику точно в цель — пояс, добиваясь максимального количества попаданий перпендикулярно мишени.

Каназава реформировал и некоторые элементы в традиционных ката, главным образом руководствуясь индивидуальными возможностями своего тела. Например, микадзуки-гери вместо хиза-гери. Нужно сказать, что в отличие от предложенной методологии тренировки в кумитэ новаторства в ката не оказали такого же большого влияния на развитие стиля, т. к. не были приняты большинством мастеров. Таким образом, по-прежнему доминируют традиционные трактовки ката.

Следующим этапом в развитии стиля стало создание World Shotokan karate-do federation (WSKF), которую возглавил Хито-ши Касуя, VIII дан. Данное направление характеризуется с одной стороны традиционным подходом к ката, а с другой, новаторской методикой работы в кумитэ. Суть системы заключается в использовании вращений вокруг своей оси для развития максимально сильного удара за счет инерции вращения. Такая работа характерна не только для исполнения кихон, но и для кумитэ, что позволяет работать в широком диапазоне дистанций, максимально сокращая время сближения с противником, и увеличивает диапазон применяемых техник. Например, активно работают локти, что не характерно для спортивных соревнований.

Ката Шотокан состоят из 26 основных комплексов разбитых на определенные группы — этапы изучения, четко привязанные к экзаменационной программе от 9-го кю до 5-го дана включительно. В зависимости от направления JKA, SKIF, WSKF состав ката, последовательность изучения для сдачи экзамена может меняться, но общее количество остается неизменным.

ПРОГРАММА АТТЕСТАЦИОННЫХ ЭКЗАМЕНОВ МОЛОДЕЖНОГО КЛУБА «СЭНКЁ» ПО ШОТОКАН-КАРАТЭ-ДО

Необходимые пояснения

В классическом каратэ любого стиля существует три взаимосвязанных раздела: ***Кихон, Ката, Кумитэ.***

КИХОН — совокупность различных технических действий, приемов, как одиночных, так и в связках (комбинациях), служащих для формирования определенного двигательного навыка, присущего конкретному стилю. Двигательный навык — способность занимающегося выполнять технику перемещений, ударов, защит, соответствующих данному направлению. Перемещение должно быть быстрым, удары и блоки мощными и выполненными по правильной траектории.

КАТА — обусловленные технические комплексы, служащие для закрепления навыков приобретенных в работе над КИХОН, а также развитие координации и скоростно-силовой подготовки, передаваемые из поколения в поколение от учителя к ученику и являющиеся энциклопедией приемов каратэ.

КУМИТЭ — практическое применение полученных знаний, раздел непосредственной работы с партнером, в котором у занимающегося вырабатывается чувственное восприятие противника и постепенно прививается навык адекватной реакции на опасность, т. е. степень жесткости защищающегося должна соответствовать агрессии нападающего. Чувственное восприятие противника — умение, не вступая в борьбу, правильно оценить ситуацию по следующим параметрам: физическая подготовка; психологическая устойчивость; дистанция и, в зависимости от результата, принимать решение о характере поединка. Непосредственно в поединке следить за перемещением, дыханием, взглядом оппонента для того, чтобы атаковать тогда, когда он не готов защищаться.

Методика работы над каждым из разделов одинакова — от простого к сложному. Она детально разработана и апробирована на многих поколениях спортсменов, и только пройдя все ее этапы, можно достичь вершин мастерства. Этапы изучения — это аттестационные экзамены, например в стиле Шотокан их 19: 9 ступеней ученических, КИУ, и 10 мастерских, ДАНЫ, причем технических ступеней 14 (до 5-го ДАНА). Каждый технический этап включает в себя определенное сочетание КИХОН, КАТА, КУМИТЭ.

Благодаря такому единству становится возможной подготовка спортсменов среднего уровня независимо от их начальных физических, координационных и других показателей, т. е. сдав определенный экзамен можно говорить о достижении спортсменом требуемого уровня подготовки, что активно используется в подготовке спецподразделений различных стран.

Можно хорошо делать КАТА или победить всех в КУМИТЭ, но экзамен не сдать, т. к. этап считается освоенным лишь в том случае если во всех разделах достигнут определенный результат. Одна из главных целей всех занятий каратэ-до — гармоничное развитие личности, что отражает и иероглиф «ДО» — путь, путь, по которому можно идти всю жизнь к совершенству.

Каратэ высоких достижений — это хорошая базовая подготовка плюс специализация в одном из разделов соревнований наиболее одаренных спортсменов, изначально предрасположенных к работе в КАТА или КУМИТЭ.

Практика международных соревнований по версии WKF (WORLD KARATE-DO FEDERATION) — организации принятой в МОК на постоянной основе, — показывает, что стабильных высоких результатов добиваются спортсмены, имеющие уровень базовой подготовки не ниже 2—3-го дана, а некоторые и еще выше. Выступления спортсменов Франции, Испании, Италии и, конечно, Японии оставляют неизгладимые впечатления у зрителей, поражая своей силой и красотой в КАТА, скоростью и точностью в КУМИТЭ, привлекая в ряды каратэ новых поклонников, которые в своем стремлении стать чемпионом проходят тем же путем, что и их сегодняшние кумиры.

Предлагаемая экзаменационная программа представляет собой синтез методических разработок трех из четырех основных направлений стиля Шотокан:

1) JKA — Japan Karate -do Association

Японская ассоциация Каратэ-до — наиболее консервативная организация в каратэ, ставящая своей целью сохранить каратэ в том виде, в каком оно досталось нам после смерти Гичина Функакоши в 1957 году. Наиболее яркие представители направления: М. Накаяма, 9 дан; К. Эноеда, 9 дан; Х. Очи, 8 дан.

2) SKIF — ShotoKan Karate -do International Federation

Направление созданное Х. Каназавой (9 дан), лучшим учеником М. Накаямы, в 1977 году. Имея незаурядные способности и организаторский талант, Каназава создал мощную организацию, имеющую

свои филиалы во многих странах мира. Основываясь на функциональных возможностях своего организма, изменил некоторые трактовки движений в ката, например, хиза-гери на микадзуки-гери и т. д., но оставил без изменений классический подход JKA к кумитэ.

3) WSKF — World ShotoKan Karate -do Federation

Самая молодая международная федерация признанная и SKIF и JKA. Возглавляет ее X. Касуя (8 дан), 1948 года рождения, семикратный чемпион мира по Шотокан-каратэ-до в ката и кумитэ. Оставив без изменений ката, сместил акцент в кумитэ в сторону большей реальности и жесткости, для чего существенно упростил кихон, повысив требования к качеству и силе исполнения оставшихся элементов и включив в технический арсенал огромное количество приемов связанных с вращением и использованием круговых техник. Ввел в обиход термин Non-stop Djiu Kumite — поединка, ограниченного по времени, но не останавливаемого после успешного выполнения технического приема. Победитель определяется по сумме баллов, набранных за отведенное время. Остановка работы возможна лишь в связи с травмой, полученной одним из соперников, либо выходом за площадку.

4) ITKF — International Traditional Karate -do Federation

Руководит работой направления сенсей Нишияма (10 дан). Данная организация оспаривает у JKA право на сохранение традиций каратэ-до и делает упор на включение в тренировочный и соревновательный процесс большого количества японских названий и определений так называемого самурайского поведения. В сравнении с ITKF остальные организации носят более светский характер в повседневной работе. Именно это и обуславливает некоторую обособленность данной организации.

Автор пособия непосредственно изучал и проходил аттестацию по первым трем версиям: на КИУ по программе SKIF и WSKF, а на мастерские ступени — по программе JKA и WSKF; неоднократно участвовал в семинарах, проводимых такими мастерами как К. Эноеда, Х. Касуя. В результате этого опыта была составлена экзаменационная программа, которая с 1995 года успешно апробировалась на спортсменах молодежного клуба «СЭНКЕ».

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ, СТОЯЩИЕ ПЕРЕД ИНСТРУКТОРАМИ И СПОРТСМЕНАМИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ ПО ШОТОКАН-КАРАТЭ-ДО

КИУ/ Дан	***Инструктор***	***Спортсмен***
9 КИУ	1.1 сформировать понятийную базу у занимающегося	2.1 запомнить и свободно ориентироваться в терминологии используемой на тренировках
	1.2 объяснить смысл общепринятых в каратэ традиций и сделать краткий экскурс в историю стиля	2.2 отработать форму изучаемых техник
	1.3 показать и выработать у спортсменов правильную форму движений и перемещений	
8 КИУ	1.1 сместить акцент в подготовке в сторону силовой составляющей, т.е. *кихон, ката, кумитэ* должны выполняться мощно.	2.1 выполнять поставленные задачи с максимально возможной <u>для себя</u> скоростью и силой
	1.2 разучивая темпо-ритм *ката Хейан — Шодан* раскрыть суть каратэ-до: «один удар — одна смерть».	2.2 стремиться опередить своих товарищей по всем показателям
		2.3 стараться победить свои физические недостатки
7 КИУ	1.1 развивать скоростно-силовую выносливость. Например, сочетание: приседания — прыжки (многоскоки); отжимания — хлопки; подъем корпуса — подъем ног. Выполнение упражнений носит соревновательный характер с поощрением победителей. Уделять внимание укреплению мышц спины	2.1 упражнения по ОФП выполнять с полной амплитудой и в максимально короткое время с отдыхом между сериями, но не в самой серии
		2.2 жестко контролировать положение стопы передней ноги при перемещениях. Стопа не должна разворачиваться, движение только через накат. Активно включать бедро задней ноги при исполнении *гиаку — дзуки* (принцип скручивания — «Ханми»)
	1.2 на основе усложняющегося *кихона* начать объяснение сути переноса массы тела, где накат есть *«начало всех начал»*	2.3 работая в *кумитэ* наработать уход с линии + вход с добиванием.
	1.3 используя работу в *Нихон — кумитэ* и *Санбон-кумитэ* отработать уходы с линии атаки	
6,5,4 КИУ	1.1 целенаправленно закреплять понятие переноса массы тела в *кихоне* с увеличением скорости исполнения по мере повышения мастерства от 6-го до 4-го КИУ	2.1 хорошо овладеть переносом массы тела
	1.2 изучая кихон—иппон—кумитэ нарабатывать следующие задания: а) быстрый уход с линии атаки с правильно выполненным блоком б) мгновенная контратака; с хорошим кимэ и правильной формой в) четкий контроль контратакующих действий, принцип 2-3-х сантиметров до противника	2.2 научиться контролировать свои действия так, чтобы не травмировать товарища и при этом бить быстро, мощно и точно в цель
		2.3 доверять и уважать товарища при отработке приемов, т.к. от его правильных действий зависит ваша жизнь и здоровье

3,2 КИУ	1.1 вновь необходимо вернуться к специально-силовой подготовке, т.к. большой объем технических действий руками и ногами требует большей чем прежде скоростно-силовой выносливости	2.1 находясь на более высоком уровне физической готовности от занимающегося требуется еще больший контроль за соблюдением форм движений (траекторий) в кихон и ката т.к. лучше поставленная техника достигает цели раньше чем какая-либо другая
	1.2 дополнительно включить в работу упражнения на развитие вестибулярного аппарата (различного рода вращения, связки со сменой направления атаки и т.д.)	2.2 преодолеть самого себя отрабатывая роль защищающегося (уке) в дзю-иппон-кумитэ. Начиная с невысоких скоростей атак постепенно привыкая к определенным стандартным положениям выполнять контрприемы сообразно со степенью опасности Постоянно контролировать свои действия по отношению к партнеру
	1.3 дзю—иппон—кумитэ а) атака в точно указанное место с хорошей скоростью б) защита и контратака выполняются одновременно с использованием наступательного напора наступающего против него самого в) четкий контроль атак и контратак	
1 КИУ - 1 дан	1.1 отработать бункай (объяснение движений) изученных ранее ката и начать детальное изучение Канку-дай и Басай-дай	2.1 знать бункай, изученных ранее ката
	1.2 закончить разбор стандартных форм дзю-иппон— кумитэ	2.2 свободно использовать стандартные защиты при обусловленной атаке в дзю-иппон-кумитэ
	1.3 посредством Каеши-кумитэ развить у занимающегося чувство ритма и отработать «вход / выход»	
	1.4 подготовить спортсменов к дзю-кумитэ, необходимому для сдачи экзаменов, не путать с дзю-кумитэ для соревнований	2.3 работая на тренировках дзю-кумитэ стараться максимально разнообразить атаки и защиты применяя для этого изученные ранее техники и приемы.
	1.5 начать отбор и специализацию спортсменов по разделам ката и кумитэ соответственно	2.4 развить и воспитать в себе «боевой дух», необходимый для работы в традиционном дзю-кумитэ, можно уступать противнику технически, но при этом продолжать искать путь к победе.
2 дан	1.1 возрастают требования к скорости и мощности исполнения кихона. Техника должна носить ярко выраженный взрывной характер	2.1 необходимо уделить больше чем обычно времени упражнениям на развитие координации.
	1.2 большое значение придается скоординированности спортсмена.	2.2 постараться выделить из всего изученного многообразия техник те приемы, которые приносят Вам победу в дзю-кумитэ и заняться их углубленной отработкой
		2.3 независимо от избранной специализации (ката или кумитэ) постоянно возвращаться к работе над ката как к средству скоростно-силовой подготовки. У вас должно быть несколько любимых ката, которые вы будете сдавать на экзамене.

3 дан	Понятие «инструктор» или «спортсмен» заменяется на общепринятый термин «мастер» (сэнсэй). Поэтому помимо работы над собой, необходимо изучать и развивать методику преподавания каратэ-до. Ведь действительно, «плох тот ученик, который не превзошел своего учителя».

ПРОГРАММА ЭКЗАМЕНОВ

9 КИУ — белый пояс

КИХОН: из зенкуцу-дачи: гедан-барай
1. → Чудан ой-дзуки **м.**
2. → Чудан гиаку-дзуки **м.**
3. → Аге-уке
31587976. ← Сото-уке
из кокуцу—дачи: шуто-уке
5. → Шуто-уке
6. ← Шуто-уке
из зенкуцу—дачи: камаэ
7. → Мае-гери **м.**
из киба—дачи: камаэ
8. → Йоко-гери-кеаге **м.**
9. → Йоко-гери-кеаге
КАТА: ХЕЙАН-ШОДАН
КУМИТЭ ГОХОН-КУМИТЭ

8 КИУ-белый пояс

КИХОН: из зенкуцу-дачи: гедан-барай
1. → Чудан ой-дзуки
2. ← Аге-уке / гиаку-дзуки
3. → Сото-уке / гиаку-дзуки
4. ← Учи-уке / гиаку-дзуки
из кокуцу—дачи: шуто-уке
5. → Шуто-уке / гиаку-нукитэ
6. ← Шуто-уке / гиаку-нукитэ
из зенкуцу—дачи: камаэ
7. → Мае-гери **м.**
из киба—дачи: камаэ
8. → Йоко-гери-кеаге **м.**
9. → Йоко-гери-кекоми
КАТА: ХЕЙАН-ШОДАН
КУМИТЭ ГОХОН-КУМИТЭ

7 КИУ—желтый пояс

КИХОН: из зенкуцу-дачи: гедан-барай
1. → Чудан ой-дзуки **м.**
2. → Чудан гиаку-дзуки **м.**
3. → Аге-уке / гиаку-дзуки
4. ← Сото-уке / гиаку-дзуки
5. → Учи-уке / гиаку-дзуки
из кокуцу-дачи: шуто-уке
6. ← Шуто-уке / гиаку-нукитэ
из зенкуцу-дачи: камаэ
7. → Мае-гери **м.**

8. → Маваши-гери-джодан **м.**
из киба-дачи:
9. → Йоко-гери-кеаге **м.**
10. → Йоко-гери-кекоми
КАТА: ХЕЙАН-НИДАН
КУМИТЭ САНБОН-КУМИТЭ (миги и хидари)

<u>6 КИУ—зеленый пояс</u>
КИХОН: из зенкуцу-дачи: гедан-барай
1. → Санбон-дзуки № 1
2. ← Аге-уке / гиаку-дзуки / гедан-барай.
3. → Сото-уке / йоко-эмпи-учи
4. ← Учи-уке / кизами-дзуки / гиаку-дзуки
из кокуцу—дачи: шуто-уке
5. → Шуто-уке / кизами-мае-гери / гиаку-нукитэ
из зенкуцу-дачи: камаэ
6. → Мае-гери-кеаге **м.**
7. → Мае-гери-кекоми **м.**
8. → Кизами-мае-гери + мае-гери **м.**
9. → Маваши-гери-джодан
из киба-дачи: камаэ
31588064. → Йоко-гери-кеаге **м.**
31588065. → Йоко-гери-кекоми **м.**
31588066. → Йоко-гери + кекоми
КАТА: ХЕЙАН-САНДАН
КУМИТЭ КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ
1. тори: джодан
2. тори: чудан
3. тори: мае-гери

<u>5 КИУ — синий пояс</u>
КИХОН: из зенкуцу-дачи: гедан-барай
1. → Санбон-дзуки № 1
31588152. ← Аге-уке / гиаку-дзуки / мае-гери-чудан / гедан-барай
3. → Санбон-дзуки № 2
4. ← Учи-уке / кизами-дзуки / гиаку-дзуки / мае-гери-чудан / гедан-барай
5. → Сото-уке / йоко-эмпи-учи **м.**
Из кокуцу—дачи: шуто-уке
6. → Шуто-уке / кизами-дзуки / гиаку-дзуки **м.**
из зенкуцу-дачи: камаэ
7. → Мае-гери-кеаге **м.**
8. → Мае-гери-кекоми **м.**
9. → Уширо-гери-чудан **м.**
31588240. → Маваши-гери-джодан
из киба-дачи: камаэ
31588241. → Йоко-гери-кеаге **м.**
31588242. → Йоко-гери-кекоми **м.**
31588243. → Йоко-гери + кекоми
КАТА: ХЕЙАН-ЙОНДАН
КУМИТЭ: КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ
1. тори: джодан две формы
2. тори: чудан две формы
3. тори: мае-гери две формы
4. тори: йоко-гери
5. тори: маваши-гери

4 КИУ—оранжевый пояс

КИХОН: соответствует программе 5—го КИУ
КАТА: ХЕЙАН-ГОДАН
КУМИТЭ КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ

1. тори: джодан две формы
2. тори: чудан две формы
3. тори: мае-гери две формы
4. тори: йоко-гери две формы

3 КИУ—коричневый пояс

КИХОН:
из зенкуцу-дачи: гедан-барай

1. → Санбон-дзуки № 1
2. ← Аге-уке / уракен-учи / гиаку-дзуки
3. → Санбон-дзуки № 2 **м.**
4. ← Сото-уке / йоко-эмпи-учи / уракен-учи **м.**
5. → Сото-уке / йоко-эмпи-учи + йоко-гери-кекоми / уракен-учи / гиаку-дзуки

из кокуцу-дачи: шуто-уке

6. ← Учи-уке / кизами-дзуки / гиаку-дзуки / мае-гери / гедан-барай
7. → Шуто-уке / кизами-гери / гиаку-нукитэ **м.**

из зенкуцу-дачи: камаэ

8. → Мае-гери-джодан + мае-гери-чудан м/ш **м.**
9. → Кизами-мае-гери-чудан + мае-гери-чудан + мае-гери-джодан м /ш **м.**
10. → Мае-гери / гиаку-дзуки **м.**
11. → Уширо-гери-чудан / гиаку-дзуки **м.**
12. → Маваши-гери-джодан / гиаку-дзуки **м.**
13. → Маваши-гери / уракен-учи + ой-дзуки

из киба-дачи: камаэ

14. → Йоко-гери-кеаге **м.**
15. → Йоко-гери-кекоми **м.**
16. → Йоко-гери + кекоми

КАТА: ТЭККИ-ШОДАН
Любой ката серии ХЕЙАН по указанию экзаменатора

КУМИТЭ КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ
Соответствует программе 4-го КИУ в вариантах миги и хидари
ДЗЮ-ИППОН-КУМИТЭ

1. тори: джодан-ой-дзуки
2. тори: чудан-ой-дзуки
3. тори: мае-гери
4. тори: йоко-гери
5. тори: маваши-гери

ДЗЮ-КУМИТЭ
Один спарринг с обладателем 4-3 КИУ

2 КИУ—коричневый пояс

КИХОН:
соответствует программе 3-го КИУ плюс
из зенкуцу—дачи: камаэ

1. → Мае-гери / ой-дзуки **м.**
2. → Мае-гери / джин-дзуки **м.**
3. → Мае-гери / маваши-гери **м.**
4. → Кизами-йоко-гери / уширо-гери **м.**
5. → Йоко-гери / кекоми

КАТА: Произвольное из Басай-дай, Канку-дай, Джион, Энпи;
Любое из ХЕЙАН-1-5 или ТЕККИ-ШОДАН

КУМИТЭ КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ
Соответствует программе 3-го КИУ
ДЗЮ-ИППОН-КУМИТЭ
Соответствует программе 3-го КИУ плюс тори: уширо-гери
ДЗЮ-КУМИТЭ
Один спарринг с обладателем 3-2 КИУ

1 КИУ—коричневый пояс

КИХОН:

из зенкуцу-дачи: камаэ

1. → Санбон-дзуки № 1 **м.**
2. → Кизами-дзуки / гиаку-дзуки + маваши-гери / уракен-учи / гиаку-дзуки **м.**
3. → Мае-гери / джин-дзуки **м.**
4. → Маваши-гери / уракен-учи / гиаку-дзуки **м.**
5. → Мае-гери + йоко-гери + маваши-гери + уширо-гери **м.**
6. → Уширо-гери-чудан / гиаку-дзуки **м.**
7. → Уширо-гери-джодан / гиаку-дзуки **м.**
8. → Мае-гери / джин-дзуки + маваши-гери / уракен-учи / гиаку-дзуки **м.**
9. → Мае-гери / йоко-гери / уширо-гери

КАТА: Произвольное из Басай-дай, Канку-дай, Джион, Энпи;
Любое из ХЕЙАН-1-5 или ТЕККИ-ШОДАН

КУМИТЭ ДЗЮ-ИППОН-КУМИТЭ
Соответствует программе 2-го КИУ
ДЗЮ-КУМИТЭ
Один спарринг с обладателем 2-1 КИУ

1 ДАН—черный пояс

КИХОН:

соответствует программе 1-го КИУ плюс

Из зенкуцу-дачи: камаэ

1. → Санбон-дзуки № 2
2. ← Аге-уке / уракен-учи / гиаку-дзуки
3. → Сото-уке / йоко-эмпи-учи / уракен-учи / гиаку-дзуки
4. ← Учи-уке / кизами-дзуки / гиаку-дзуки / маваши-эмпи-учи
5. → Шуто-уке + маваши-гери / гиаку-дзуки **м.**
6. → Мае-гери + маваши-гери / гиаку-дзуки **м.**
7. → Мае-гери + йоко-гери / гиаку-дзуки **м.**
8. → Мае-гери / маваши-гери **м.**
9. → Маваши-гери / кекоми **м.**

КАТА: Произвольное из Басай-дай, Канку-дай, Джион, Энпи;
Любое из ХЕЙАН-1-5 или ТЕККИ-ШОДАН

КУМИТЭ ДЗЮ-ИППОН-КУМИТЭ
Соответствует программе 1-го КИУ
ДЗЮ-КУМИТЭ
Два спарринга с обладателем 2 КИУ-1 ДАНА

2 ДАН-черный пояс

КИХОН:

из дзю-но-камаэ

1. → Кизами-дзуки + ой-дзуки
2. ← Аге-уке / сото-уке / гедан-барай / учи-уке / гиаку-дзуки
3. → Кизами-мае-гери-чудан / мае-гери-чудан + мае-гери-джодан
м.
4. → Аге-уке + маваши-гери / уракен-учи + ой-дзуки

м.

5. → Кизами-дзуки / гиаку-дзуки + маваши-гери / уракен-учи / гиаку-дзуки **м.**
6. → Мае-гери / джин-дзуки + маваши-гери / уракен-учи / гиаку-дзуки **м.**
7. → Мае-гери / маваши-гери / уракен-учи / гиаку-дзуки
8. → Маваши-гери / кекоми / уракен-учи / гиаку-дзуки **м.**
9. → Мае-гери. Смена ног. Йоко-гери + маваши-гери + уширо-гери / уракен-учи / гиаку-дзуки **м.**
10. → Уширо-гери / уракен-учи / гиаку-дзуки **м.**

Из фудо-дачи

11. → Ой-дзуки
12. ← Санбон-дзуки
13. Шихо-гери
14. Ой-дзуки + разворот 360 градусов через грудь гедан-барай / гиаку-дзуки + разворот 360 градусов через грудь <u>учи-уке</u> + разворот 180 градусов <u>уракен-учи / гиаку-дзуки</u>

КАТА: Произвольное из Басай-шо, Канку-шо, Джиттэ, Тэкки-нидан, Нидзюшихо;
Обязательное из Басай-дай, Канку-дай, Джион, Энпи, Хангецу

КУМИТЭ ДЗЮ-ИППОН-КУМИТЭ
Два спарринга с обладателем 1-2 ДАНА

Условные обозначения

Направление движения:

→ вперед,
← назад,
М разворот

Выполнение рензоку:

/ без промежуточного шага
\+ с перемещением на один шаг